

Kommunikationsempfehlungen („guidelines“)

- **Sei pünktlich zu jeder Gesprächs-Runde.**
- **Sag Deinen Namen, bevor Du sprichst.**
- **Sprich in der ICH – Form.**
- **Sprich von Dir und Deiner momentanen Erfahrung (Erforsche Dich, doziere nicht, rechtfertige Dich nicht).**
- **Verpflichte Dich, am Ball zu bleiben, dran zu bleiben (Bleibe bis zum Ende jeder Runde).**
- **Schließe ein – vermeide jemanden auszuschließen.**
- **Drücke Dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb vom Kreis.**
- **Sei verantwortlich für Deinen persönlichen Erfolg (was Du für Dich aus der Runde/dem Workshop herausholst).**
- **Sei beteiligt mit Worten oder ohne Worte.
Sei emotional anwesend in der Gruppe.**
- **Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person Dir etwas mitteilt. Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht.**
- **Respektiere absolute Vertraulichkeit.**
- **Erkenne den Wert von Stille und Schweigen in Gemeinschaft.**
- **Gehe ein Risiko ein!**
- **Höre auf Deine innere Stimme und sprich, wenn Du dazu bewegt bist, sprich nicht, wenn Du nicht dazu bewegt bist.**
- **Fasse Dich kurz.**
- **Keine Fragen, keine Ratschläge - jeder über sich selbst.**
- **Bitte keinen Alkohol während des Workshops.**